

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE  
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA  
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**

**MARLI DIAS TONSE**

**HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

**FOZ DO IGUAÇU  
2016**

**MARLI DIAS TONSE**

## **HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Projeto de Intervenção apresentada ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Saúde para professores do ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. MSc. Shirley Boller

**FOZ DO IGUAÇU**

**2016**

## SUMÁRIO

<b>RESUMO.....</b>	<b>2</b>
<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
1.3 OBJETIVOS.....	5
1.3.1 Objetivo Geral.....	5
1.3.2 Objetivos Específicos.....	5
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>6</b>
2.1 A SAÚDE NO AMBIENTE ESCOLAR.....	6
2.2 MAS O QUE ENTENDEMOS POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?..	7
2.3 O QUE COMEREMOS E QUANTO COMEREMOS? GRUPO DE ALIMENTOS E A PIRÂMIDE ALIMENTAR.....	7
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>10</b>
3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO.....	11
3.2 PROTAGONISTAS DA INTERVENÇÃO.....	11
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>15</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>22</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>23</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>24</b>

## RESUMO

Este projeto de intervenção teve como objetivo proporcionar mudanças dos hábitos alimentares em alunos do 5º ano da Escola Municipal Nossa Senhora do Carmo de forma atraente, lúdica e educativa. A intervenção foi realizada no segundo semestre de 2015 e contou com 30 participantes de ambos sexos. As atividades propostas foram realizadas em cinco etapas: 1ª etapa: ***Você sabe o que você come, e por quê?*** Num primeiro momento foi distribuído uma planilha (em anexo) para cada um e pedido que, durante cinco dias, anotassem nela quantas refeições fazem, a que horas e que tipo de alimentos mais consomem. Depois dela preenchida, já em sala de aula, foi socializado esses registros, perguntando aos alunos sobre a rotina alimentar deles identificando e conhecendo melhor o que comemos todos os dias, elaborando o cardápio da alimentação de cada um, colocando em discussão a fim de familiarizar com os alimentos importantes para nossa saúde, conhecendo os alimentos saudáveis. 2ª etapa: ***Conhecendo os alimentos saudáveis***, com o objetivo de discutir a importância dos alimentos saudáveis, os participantes assistiram a um vídeo intitulado “Alimentação Saudável” de aproximadamente 50 minutos. O vídeo foi disponibilizado no *youtube* por KIROIVA (2012) e retratou os cuidados com a alimentação abordando o que engorda e o que emagrece? O que faz mal a saúde e o que faz bem. 3ª etapa: ***É importante conhecermos o alimento que estamos ingerindo? Lendo rótulos***. Com objetivo de Identificar informações contidas nos rótulos de produtos industrializados, foi proposto aos alunos que no recreio deste dia eles recolhessem todas as embalagens dos alimentos consumidos pelos colegas no período em que estudam. 4ª etapa - ***Que prioridades devem ter o consumo de cada alimento em nossa alimentação?*** Para melhor entender essa pergunta e atingir o objetivo de entender o que é uma Pirâmide alimentar os alunos assistiram ao vídeo com o título de “Pirâmide alimentar-Biologia, com duração de 6 minutos que foi disponibilizado no *Youtube* por MORAES (2012). Discutimos a importância de uma alimentação variada, composta por alimentos de diferentes origens que forneçam os nutrientes necessários para a manutenção da saúde. Depois destas informações serem explicadas, construímos uma pirâmide alimentar, através de massinhas de modelar, em seguida eles apresentaram para os colegas de outras turmas. 5ª etapa: ***Vamos conhecer o cardápio da escola e como são feitas as suas receitas. Será que são saudáveis?*** Os alunos entrevistaram as cozinheiras da escola, para descobrir qual o cardápio preferido pelos alunos. Propomos também que pesquisassem em casa receitas saudáveis e trouxessem para compartilhar com os colegas. Os resultados demonstraram que os alunos se tornaram mais conscientes do que ingerir. Como conclusão, espera-se que os alunos assimilem os conteúdos propostos e que traduza em mudanças de atitudes.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Escola; Saúde;

## ABSTRACT

This intervention project aimed to provide changing dietary habits in students of the 5th year of the School Nossa Senhora do Carmo in an attractive way, playful and educational. The intervention was performed in the second half of 2015 and included 30 participants of both sexes. The proposed activities were carried out in five steps: Step 1: **You know what you eat, and why?** At first it was distributed a spreadsheet (attached) for each application and that, for five days, write down how many meals do it, what time and what kind of food they consume more. After she filled already in the classroom, it was socialized these records, asking students about eating routine them identifying and knowing better what we eat every day, preparing the menu of power each, discussing in order to familiarize with important for our health foods, knowing the healthy foods. Step 2: **Knowing the healthy foods in order to discuss the importance of healthy food**, participants watched a video entitled "Healthy Eating" approximately 50 minutes. The video was released on YouTube by KIROIVA (2012) and portrayed the care with feeding addressing the fattening and thinning? What is bad health and doing well. Step 3: **It is important to know the food that we are eating?** Reading labels. In order to identify information on the labels of processed products, it was proposed to students at recess that day they recolhessem all packaging of the food consumed by colleagues in the period studied. Step 4 - **What priorities should be consuming each food in our food?** To better understand this question and reach the goal to understand what a food pyramid students watched the video with the title "Pyramid alimentar- Biology with 6 minutes duration which was made available on Youtube by MORAES (2012). We discuss the importance of a varied diet consisting of food from different sources that provide the nutrients required for the maintenance of health. After this information is explained, we built a food pyramid through small pasta to model, then they presented to colleagues from other classes. Step 5: **Let us know the school menu and how are its their revenues. Are they healthy?** Students interviewed the school cooks, to find out what the favorite menu by students. We also propose that rummage home healthy recipes and bring to share with colleagues. The results showed that students have become more aware of what to eat. In conclusion, it is expected that students assimilate the proposed content and that translate into changes in attitudes.

KEYWORDS: Food; School;Health.

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação desempenha um papel essencial ao longo do tempo de existência das pessoas. A idade escolar é o período em que a criança apresenta um metabolismo muito intenso, e uma alimentação inadequada lhe traz consequências maléfica, como diminuição da capacidade de raciocínio e memorização, deficiência no crescimento e desenvolvimento, alterações de humor, desnutrição ou até mesmo obesidade.

Atualmente as propagandas dos alimentos anunciados nas mídias são industrializados, ricos em gorduras e açúcares, tais como balas, doces, refrigerantes, chocolate, biscoitos, salgadinhos prontos e *fast food*, alimentos nutricionalmente e nenhuma propaganda de vegetais e frutas.

A maioria dos comerciais passa no horário da manhã, período em que há maior número de programas destinados às crianças. Para os maiores, que são os alunos de 8, 9 e 10 anos há computadores e vídeo games com jogos mais interessantes que a preocupação com o corpo. O problema desse hábito é o frequente consumo de alimentos calóricos, principalmente aqueles nutricionalmente pobres (biscoitos, salgadinhos e refrigerantes). Segundo Costa, Horta e Santos (2013) a união desses dois processos causa ganho de peso porque o jovem fica muito tempo em uma atividade que não o faz gastar as calorias consumidas, reduz o tempo de uma refeição adequada para ter mais tempo para jogar, e a atenção voltada ao computador ou ao vídeo game faz a pessoa perder a percepção da quantidade de comida ingerida, além de não perceber os sinais sensoriais de fome e saciedade do corpo.

A escolha deste tema é a preocupação em proporcionar aos alunos do 5ºano da Escola Municipal Nossa Senhora do Carmo, uma abordagem mais profunda sobre o que é uma alimentação saudável. Mostrar quais as implicações com a saúde, diante consumo excessivo de alimentos industrializados. Pretende-se levar ao conhecimento dos alunos que tanto o excesso como a carência de alimentos podem gerar doenças e prejudicar o crescimento. É importante uma abordagem mais dinâmica e cativante que permita ao educando vivenciar e participar diretamente desta mudança e sentir os seus benefícios.

Diante do exposto, para alicerçar o projeto de intervenção emergiu a seguinte questão norteadora: O uso da ludicidade para abordar o tema de

alimentação saudável em sala de aula é uma estratégia pedagógica capaz de incentivar os bons hábitos alimentares?

Pretendeu-se levar ao conhecimento dos alunos que tanto a carência quanto o excesso de alimentos podem gerar doenças e prejudicar o crescimento. Ao compreender a importância da alimentação saudável, espera-se uma mudança de hábitos alimentares.

## **1.1 OBJETIVOS:**

### **1.1.1 Objetivo Geral:**

Proporcionar mudanças dos hábitos alimentares em alunos do 5º ano da Escola Municipal Nossa Senhora do Carmo de forma atraente, lúdica e educativa.

### **1.1.2 Objetivos específicos:**

- Incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes.
- Identificar informações contidas nos rótulos de produtos industrializados.
- Aprender o que significa pirâmide alimentar.
- Aprender algumas receitas de alimentos saudáveis.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA:**

### **2.1 A SAÚDE NO AMBIENTE ESCOLAR**

Quando tratamos de educação e saúde, segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, “percebemos que eles orientam quanto à preocupação que devemos ter em procurar assegurar aos educandos, uma aprendizagem que modifique as atitudes e os hábitos de vida e que envolvam o ser humano, a saúde e o meio ambiente”. (PCN's SAÚDE, 2000, p. 65).

A Declaração Universal dos Direitos Humanos em 1948 consolidou o direito de viver livre da fome e da desnutrição. No Brasil, com a Constituição Federal de 1988, houve uma evolução do estado ao atender e garantir os direitos individuais dos cidadãos, e com isso, intensificou-se a preocupação com a nutrição das crianças e alimentação apropriadas a serem servidas na escola. Obrigatória na rede pública, desde creche até o ensino fundamental, a merenda escolar é servida com o intuito de suprir 15% da necessidade nutricional diária dos alunos. Contudo, no Brasil, para muitos estudantes, essa é uma única refeição balanceada e nutritiva a que eles têm acesso. A formação de bons hábitos alimentares é fundamental para o pleno desenvolvimento físico e cognitivo da criança, e a escola, como um espaço dedicado ao aprendizado, deve estar atenta à qualidade da merenda e incentivar os alunos a ingerir mais alimentos naturais para que possam crescer saudáveis (PAIVA, 2006).

O período escolar é fundamental para se trabalhar a promoção da saúde. Além de ser o período de formação dos hábitos alimentares, a escola tem uma função pedagógica específica, que permite o exercício da cidadania e o acesso às oportunidades de desenvolvimento e de aprendizagem (BRASIL, 2002). Para tanto, a educação em saúde na escola deve colaborar com a formação de uma consciência crítica no escolar, ou seja, é necessário ensinar a pensar, para que sejam criados conhecimentos que favoreçam a aquisição de novos hábitos, nova realidade, com práticas que promovam, mantenham e recuperem a própria saúde e a saúde da comunidade da qual faz parte. É necessário sensibilizar os escolares sobre a importância de hábitos de vida saudáveis. Trabalhar as práticas alimentares no espaço escolar exige dedicação, força de vontade e idéias criativas.



O trabalho deve ser interdisciplinar, com uso de metodologias interativas que permitam que os alunos participem efetivamente das atividades e levem à sala de aula dados de sua realidade, a fim de que o trabalho de educação nutricional seja contextualizado, reflexivo e não meramente prescritivo.

Um trabalho adequado de educação nutricional permitirá que o aluno tenha autonomia para agir em relação aos alimentos de forma adequada, baseando suas escolhas em conhecimentos sobre a importância de se ter uma alimentação balanceada.

## 2.2 - MAS O QUE ENTENDEMOS POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Segundo o Guia Alimentar para a população Brasileira (2008), A alimentação saudável tem início com o incentivo ao aleitamento materno - exclusivo até o sexto mês e complementado até, pelo menos, o segundo ano de vida - e está inserida no contexto da adoção de modos de vida saudáveis, sendo, portanto, componente importante da promoção da saúde e da qualidade de vida.

Uma alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. As práticas alimentares saudáveis devem ter como enfoque prioritário o resgate de hábitos alimentares regionais inerentes ao consumo de alimentos, produzidos em nível local, culturalmente referenciados e de elevado valor nutritivo, como frutas, legumes e verduras, grãos integrais, leguminosas, sementes e castanhas, que devem ser consumidos à partir dos 6 meses de vida até a fase adulta e a velhice, considerando sua segurança sanitária.

Os alimentos não são todos iguais em qualidade de nutrientes e em quantidade de calorias que fornecem. De acordo com sua origem, os alimentos podem ser vegetais ou animais.

Em relação às suas funções nutricionais, podemos classificá-los como:

a) energéticos, quando são alimentos que fornecem muitas calorias, como aqueles ricos em óleos e em açúcares;

b) reguladores, quando fornecem nutrientes importantes que regulam o funcionamento de nosso organismo, como exemplo, as vitaminas e os sais minerais;

c) construtores, quando fornecem, principalmente, as proteínas que são importantes na formação, crescimento e manutenção do nosso organismo. Entretanto, os alimentos não são só de um tipo, ou só de outro. Por exemplo, o feijão é basicamente um alimento que fornece bastante proteína, por isso ele colabora, principalmente, como alimento construtor, mas também fornece energia, sais minerais e vitaminas. A maior parte do nosso organismo é composta por água. A água é essencial para todas as transformações de matéria e de energia nos seres vivos.

Assim, a maioria dos alimentos apresenta as três funções descritas. “Entretanto, o critério de classificação aqui usado facilita a identificação daquilo que é mais característico nos alimentos que ingerimos, para então podermos balancear nossa dieta, escolhendo alimentos que componham essas três grandes funções.” (OPET, 2015).

### 2.3 -O QUE COMEREMOS E QUANTO COMEREMOS? GRUPO DE ALIMENTOS E A PIRÂMIDE ALIMENTAR.

Segundo FERNANDES (2000) a Pirâmide dos Alimentos (FIGURA 1) mostra como todas as pessoas devem escolher alimentos diariamente para uma dieta saudável. Além de ilustrar os seis grupos de alimentos, a Pirâmide contém na sua essência os três princípios:

- 1- Variedade: corresponde à utilização de diversos tipos de alimentos durante o dia e durante cada uma das refeições. Quanto mais variado melhor;
- 2- Moderação: cada grupo de alimento deve ser consumido em determinada quantidade, para que se evite carências nutricionais por excesso ou deficiência. Com este princípio não existe, para uma pessoa saudável, alimento proibido e sim aqueles que devemos ficar mais atentos à quantidade que é consumida;
- 3- Equilíbrio: reúne os conceitos de variedade e moderação, respeitando a utilização de vários alimentos em quantidades adequadas à cada pessoa.

A pirâmide dos alimentos oferece, ainda, o número de porções que devemos escolher de cada grupo alimentar durante um dia. Essas porções são apresentadas em intervalo, já que cada pessoa, segundo a sua idade, peso, altura e grau de atividade física deve ingerir uma quantidade de porções de cada grupo alimentar.



**FIGURA 1: PIRÂMIDE ALIMENTAR DOS ALIMENTOS.** Grupo 1: Elementos energéticos; Grupo 2 e 3: Alimentos reguladores; Grupo 4, 5 e 6: Alimentos construtores; Grupo 7 e 8: Alimentos energéticos extras.

Fonte: Baseado na Pirâmide Alimentar da UNB, Universidade de Brasília.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO**

O projeto “Hábitos Alimentares Saudáveis: Um Projeto De Intervenção”, foi realizado Na Escola Municipal Nossa Senhora do Carmo, situada à Rua Acre, nº 118 – Loteamento Residencial Jardim Alvorada – Parque dos Estados – Santa Terezinha de Itaipu – Paraná.

A escola é mantida pela Prefeitura Municipal e administrada pela Secretaria Municipal de Educação e oferta a Educação Infantil, autorizada pela Resolução nº 3577/05 de 12/12/05, o Ensino Fundamental, pela Resolução nº 2712/96 de 01/07/1996 e a Sala de Recursos, aprovada pela Resolução nº 107/03 de 06/02/2003.

Atualmente está organizada em: Educação Infantil: Pré-escolar II e III; Ensino Fundamental: 1º e 2º (Através de parecer descritivo) do 3º ao 5º(através de médias) atendendo no período matutino e vespertino, sendo um total de 545 alunos e 200 dias letivos com carga horária de 800 horas ao ano, além de Educação Especial, na modalidade Sala de Recursos Multifuncional tipo 01.

Desde o ano de 2002, a escola possui também sala de informática, onde as turmas tem aulas semanais, trabalhando com o site de atividades do material didático escolar, complementando o estudo .

A comunidade escolar é bem participativa, mostrando-se sempre interessados nas atividades de seus filhos e professores.

#### **3.2 PROTAGONISTAS DA INTERVENÇÃO:**

A intervenção foi realizada na turma do 5º ano C do Ensino Fundamental, o qual conta com 30 alunos. Sendo 14 meninas e 16 meninos, com idades entre 9 e 10 anos.

A escolha deste tema foi o fato de percebermos a quantidade de alimentos industrializados consumidos durante o recreio dos alunos e também por fazer parte do currículo de ciências do 5º ano.

O projeto de intervenção foi dividido em etapas como segue:

*1ª etapa: Você sabe o que você come, e por quê?*

Num primeiro momento foi distribuído uma planilha (em anexo) para cada um e pedido que, durante cinco dias, anotassem nela quantas refeições fazem, a que horas e que tipo de alimentos mais consomem. Depois dela preenchida, já em sala de aula, foi socializado esses registros, perguntando aos alunos sobre a rotina alimentar deles:

- “Quais alimentos eles foram ingeridos e em quais horários?”

Foi questionado sobre a importância da alimentação:

- “Por que precisamos nos alimentar todos os dias?”

- O que aconteceria se eles viessem para a escola sem tomar o café da manhã?”.

- “O que é uma alimentação saudável?”

Nesse momento foi pedido para que cada um trouxesse de casa para a próxima aula figuras recortadas em revistas ou encontradas na internet de alimentos variados que a família geralmente consome nas refeições.

Esta atividade teve a duração de uma semana com objetivo de explorar como estava a alimentação de cada aluno.

*2ª etapa: Conhecendo os alimentos saudáveis*

Essa etapa teve a duração de dois dias.

No primeiro dia, com o objetivo de discutir a importância dos alimentos saudáveis, os participantes assistiram a um vídeo intitulado “Alimentação Saudável” de aproximadamente 50 minutos. O vídeo foi disponibilizado no *youtube* por KIROIVA (2012) e retratou os cuidados com a alimentação abordando o que engorda e o que emagrece? O que faz mal a saúde e o que cura? Mitos e verdades sobre a qualidade e quantidade do consumo dos alimentos.

Depois do vídeo, os alunos confeccionaram um cartaz para cada refeição citada na etapa anterior e colaram imagens que trouxeram (leite na cartolina do café da manhã, arroz e feijão na do almoço ou na do jantar, e assim por diante).

Não esquecendo das imagens de água e de sal, sendo coladas na posição correta.

O cartaz foi guardado para ser usado na aula seguinte.

Foram feitos alguns questionamentos como:

-O que eles sabiam sobre alimentos saudáveis ou não. A reportagem do vídeo foi importante, ouviram informações que poderiam utilizar no dia a dia?

Os alunos foram auxiliados a chegar a uma conclusão sobre esse assunto, enfatizando que os alimentos saudáveis são aqueles que fornecem nutrientes ao nosso organismo e que as refeições são importantes, pois trazem benefícios como:

- A energia necessária para a realização das atividades do dia-a-dia: estudar, pensar, aprender, brincar;
- Substâncias para nos mantermos fortes e saudáveis (proteínas para a construção dos músculos, cálcio para a formação de ossos e dentes, vitaminas e minerais para evitar doenças, etc.);
- É um momento prazeroso que podemos compartilhar com a família ou amigos, etc.

Em seguida, foi solicitado que apontassem nos cartazes os alimentos que podem ser considerados saudáveis ou não. Os saudáveis foram circulados com pincel verde e os não saudáveis, com pincel vermelho.

No 2º dia foi feita uma revisão dos conhecimentos adquiridos na etapa anterior conversando com os alunos sobre a importância dos alimentos.

Os alunos foram conduzidos a concluir que os alimentos têm nutrientes que são indispensáveis à saúde (eles fornecem energia ao nosso corpo, nos protegem de doenças garantem a formação dos dentes e dos ossos etc.).

Depois, foi distribuído folhas de papel sulfite para a turma e solicitado que cada aluno desenhasse o alimento de que mais gostasse. Enquanto isso, foram feitos três cartazes com os títulos: Animal, Vegetal e Mineral. Os alunos tiveram que identificar a origem dos alimentos que desenharam e colá-los em um dos cartazes (água e sal são de origem mineral, verduras e legumes são de origem vegetal, carnes, ovos e manteiga são de origem animal, e assim por diante). Por fim circularam aqueles considerados saudáveis e não saudáveis com a mesma cor de pincel usada na classificação anterior.

3ª etapa: *É importante conhecermos o alimento que estamos ingerindo?*  
*Lendo rótulos.*

Com objetivo de Identificar informações contidas nos rótulos de produtos industrializados, foi proposto aos alunos que no recreio deste dia eles recolhessem todas as embalagens dos alimentos consumidos pelos colegas no período em que estudam.

Logo após o recreio, cada um apresentou a sua embalagem, dizendo o que é? De que origem? Quantidade do produto.

A turma foi organizada em grupos e compararam as Tabelas de informações nutricionais das embalagens. Para conduzir a análise, deveriam responder as seguintes perguntas como: quais dados mais chamam atenção? Os números das porções são muito diferentes? Qual é o alimento com maior valor energético? Há algum número que se repete em todas as embalagens? A finalidade dessa pergunta foi chamar a atenção dos alunos para o "Valor diário de referência", informação que costuma aparecer em todos os alimentos industrializados.

Depois foi discutido através da escolha de uma das embalagens, as informações contidas na tabela, comparando o tamanho e o peso de uma porção com a quantidade que realmente vem no pacote. Identificamos os principais pontos a serem avaliados nos rótulos:

Lista de Ingredientes: informa a composição do produto.

Origem e lote: descreve o fabricante, onde e quando o produto foi fabricado.

Prazo de Validade: indica até quando o produto é adequado para consumo, ou seja, em qual data ele vence.

Conteúdo Líquido: indica a quantidade total do produto contido na embalagem, podendo ser expresso em quilo (Kg) ou litro (L).

Informação Nutricional Obrigatória: descrição das informações nutricionais do produto por meio da tabela nutricional. Para fazer uma escolha correta de alimentos, é necessário saber ler as informações contidas na tabela São elas:

- Porção: quantidade média do alimento a ser consumido por uma pessoa sadia, para manter uma alimentação saudável, baseada em 2.000 quilocalorias (Kcal).

- Medida Caseira: indica a porção de um alimento de uma medida usada pelo consumidor, como: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

- Percentual de Valores Diários (%VD): percentual que indica a energia e os nutrientes que aquela porção representa segundo uma dieta de 2000 calorias.

Para concluir assistimos um vídeo de entreterimento sobre “importância da alimentação saudável”- disponibilizado no *Youtube*.

*4ª etapa - Que prioridades devem ter o consumo de cada alimento em nossa alimentação?*

Para melhor entender essa pergunta e atingir o objetivo de entender o que é uma Pirâmide alimentar os alunos assistiram ao vídeo com o título de “Pirâmide alimentar- Biologia, com duração de 6 minutos que foi disponibilizado no *Youtube* por MORAES(2001)

Discutimos a importância de uma alimentação variada, composta por alimentos de diferentes origens que forneçam os nutrientes necessários para a manutenção da saúde.

Depois destas informações serem explicadas, construímos uma pirâmide alimentar, através de massinhas de modelar, em seguida eles apresentaram para os colegas de outras turmas.

*5ª etapa: Vamos conhecer o cardápio da escola e como são feitas as suas receitas. Será que são saudáveis?*

Os alunos entrevistaram as cozinheiras da escola, para descobrir qual o cardápio preferido pelos alunos seguindo o roteiro:

- 1) Qual é o seu nome?
- 2) Você gosta do que faz?
- 3) Qual a importância de seu trabalho para a comunidade escolar?
- 4) Que cardápio é preferido dos alunos?
- 5) Pode nos descrever a receita?

Propomos também que pesquisassem em casa receitas saudáveis e trouxessem para compartilhar com os colegas.



## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da implementação do projeto estão demonstrados através de fotos do desenvolvimento de cada uma das etapas, além de trabalhos contendo os desenhos e representações dos alunos.

1ª etapa: *Você sabe o que você come, e por quê?*

Num primeiro momento foi distribuído a planilha (Figura 1) para cada um e pedido que, durante cinco dias, anotassem nela quantas refeições fazem, a que horas e que tipo de alimentos mais consomem. Depois dela preenchida, já em sala de aula, foi socializado esses registros, perguntando aos alunos sobre a rotina alimentar deles.

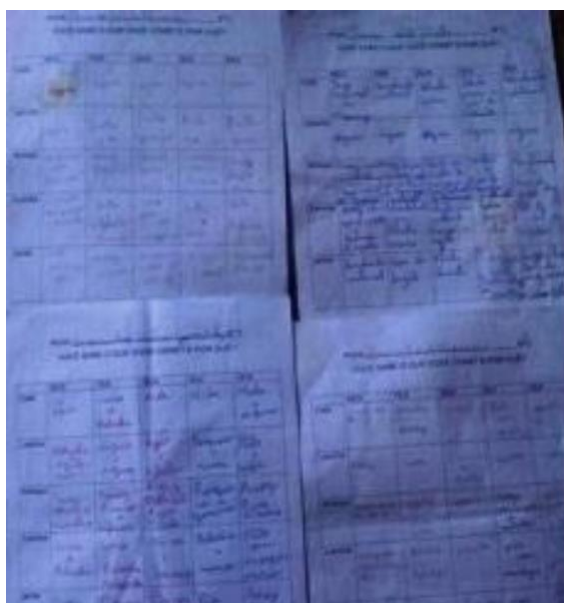


Figura 1- Exemplar da planilha preenchida pelo aluno.

Fonte: A autora (2016)

Conclui que 80% dos participantes que realizaram a tarefa tem feito cinco refeições diárias, mas a metade não teve em nenhum dia o consumo de frutas, apenas sucos industrializados. 12% destes, não tomam café da manhã, questionados quanto a não o fazerem, disseram que acordam tarde e já é quase

hora do almoço, então bebem somente água. Essa etapa foi muito importante pois conversamos sobre como deve ser nossa alimentação, devemos ingerir qualidade e não quantidade.

## *2ª etapa: Conhecendo os alimentos saudáveis*

Essa etapa teve a duração de dois dias.

No primeiro dia, com o objetivo de discutir a importância dos alimentos saudáveis, os participantes assistiram a um vídeo intitulado “Alimentação Saudável” de aproximadamente 50 minutos (Figura 2). O vídeo foi disponibilizado no *youtube* por KIROIVA (2012) e retratou os cuidados com a alimentação abordando o que engorda e o que emagrece? O que faz mal a saúde e o que cura? Mitos e verdades sobre a qualidade e quantidade do consumo dos alimentos.



*Figura 2-* Imagens fotográficas dos alunos no laboratório de informática, assistindo ao vídeo “Alimentação Saudável”  
Fonte: A autora (2016)

Depois do vídeo, os alunos confeccionaram um cartaz para cada refeição citada na etapa anterior e colaram imagens que trouxeram (leite na cartolina do café da manhã, arroz e feijão na do almoço ou na do jantar, e assim por diante).

Não esquecendo das imagens de água e de sal, sendo coladas na posição correta.

3ª etapa: *É importante conhecermos o alimento que estamos ingerindo? Lendo rótulos.*

Com objetivo de Identificar informações contidas nos rótulos de produtos industrializados, foi proposto aos alunos que no recreio deste dia eles recolhessem todas as embalagens dos alimentos consumidos pelos colegas no período em que estudam (Figura 3).



Figura 3- Imagens fotográficas representando a 3ª etapa. Painel A: rótulos de produtos industrializados; Painel B: Exposição dos rótulos pelos alunos.  
Fonte: A autora (2016)

Essa etapa teve a participação de 100% dos alunos. Cada um dos participantes escolheram uma embalagem alimentar e foram enumerando os nutrientes contidos naquele alimento. Percebeu-se que eles tinham conhecimento que aquele tipo de alimento é industrializado, possuem muito conservantes, não sendo um dos alimentos mais saudáveis.

Discutimos sobre o valor calórico de cada alimento e as necessidades diárias de uma pessoa. É importante lermos o que estamos consumindo, tanto de ingredientes quanto de nutrientes, como fibras, vitaminas, minerais, gorduras, carboidratos, entre outros. Um dos alunos compartilhou que uma prima tem intolerância ao glúten, é a primeira coisa que ela olha quando compra um alimento.

Outros disseram sobre a intolerância à lactose. Então concluímos que devemos estar atentos ao que está escrito nas embalagens, é questão de saúde.

*4ª etapa - Que prioridades devem ter o consumo de cada alimento em nossa alimentação?*

Para melhor entender essa pergunta e atingir o objetivo de entender o que é uma Pirâmide alimentar os alunos assistiram ao vídeo (Figura 4) com o título de “Pirâmide alimentar- Biologia, com duração de 6 minutos que foi disponibilizado no *Youtube* por MORAES (2001).

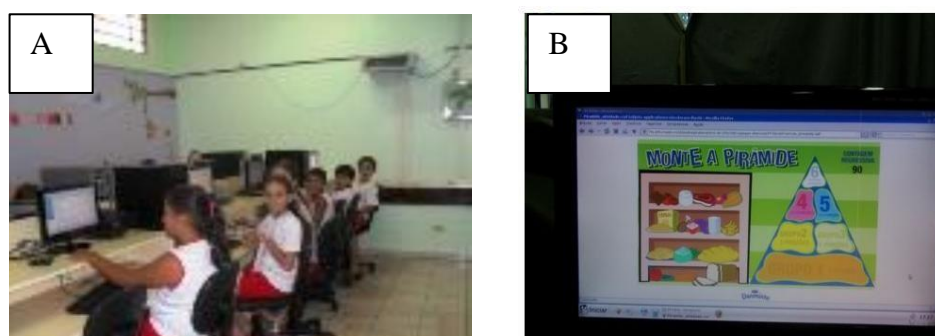
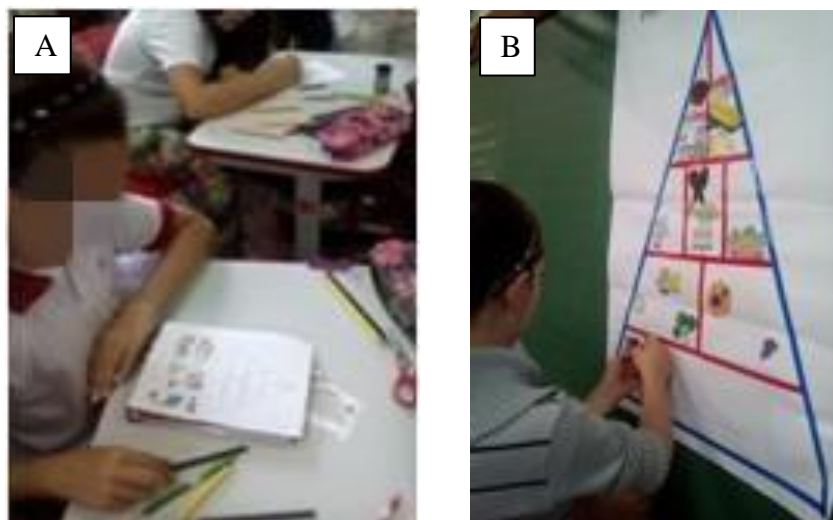


Figura 4. Imagens fotográficas representando o momento em que os alunos assistiam ao vídeo no Laboratório de Informática (painel A); Atividades realizadas no Laboratório de Informática (painel B).  
Fonte: A autora (2016)

Neste vídeo é explanado definições básicas sobre a construção da Pirâmide Alimentar, como variedades, proporção e moderação. Orientações para alcançar uma alimentação saudável. O que representa cada parte da pirâmide e a importância de incluir diariamente todos os grupos para garantir os nutrientes que o nosso corpo necessita. Discutimos que os alimentos que precisam ser consumidos em quantidade maior estão na base da pirâmide e os que precisam ser consumidos com moderação estão no topo.

Após assistirem ao vídeo, foi realizada uma atividade de montagem da pirâmide alimentar (Figura B) nos computadores do Laboratório, onde eles arrastavam os alimentos com o mouse, encaixavam no local correto e em seguida era demonstrado porque aquele alimento pertencia àquele grupo. Foi um complemento de tudo que haviam visto e ouvido no vídeo.



*Figura 5 . Imagens fotográficas representando atividades dos alunos em sala de aula referente à pirâmide alimentar Painel A, pintura dos alimentos : Painel B: montagem coletiva no cartaz;*

Fonte: A autora (2016)

Já em sala de aula, mediante as informações que viram no vídeo e das atividades realizadas no laboratório de Informática, cada um recebeu um alimento para colorir (painel A) e depois foram encaixando cada alimento no local certo da pirâmide (painel B). Foi um momento muito lúdico de aprendizagem. Ao término da montagem da pirâmide os alunos foram questionados sobre qual parte da pirâmide eles julgavam ser mais difícil ser seguido. Muitos disseram que o “mais gostoso e que comiam mais, tinham que repensar, pois estavam fazendo errado”, era o grupo dos doces e refrigerantes. E aquele que deveriam ter um consumo mais livre, que era as frutas e verduras, estavam deixando de lado.



Diante dos depoimentos dos alunos, referente a não ter um hábito mais freqüente para o consumo de frutas, foi sugerido então que para o dia seguinte cada um trouxesse a fruta de sua preferência para juntos realizarmos um grande piquenique no recreio (figura 6).



Figura 6- Imagens representando parte dos Participantes no momento do piquenique de frutas.

Fonte: A autora (2016).

Esse momento foi muito esperado por todos. Os alunos estavam ansiosos para saber quais as frutas que os colegas haviam trazido. Todos participaram e trouxeram variedades de frutas: laranjas, melancia, poncã, peras, jabuticabas, maçãs, bananas, uvas, morangos, mangas, mamão e até fruta do conde. Foi uma grande partilha, alguns até confessaram que algumas daquelas frutas nunca tinham experimentado por achar que não gostava, mas conseguiu provar e gostou.

Discutimos a importância das frutas no nosso cardápio diário, elas são responsáveis em fornecer vitaminas ao nosso organismo.

*5ª etapa: Vamos conhecer o cardápio da escola e como são feitas as suas receitas. Será que são saudáveis?*

Os alunos entrevistaram as cozinheiras da escola, para descobrir qual o cardápio preferido pelos alunos (Figura 7A).

As merendeiras foram convidadas a visitá-los na sala de aula e lá numa grande roda de conversa, fizeram a entrevista (Figura 7B).

Foi um grande momento, pois eles tem um grande carinho pelas „tias” da merenda, sabem que elas fazem tudo com amor.



Figura 7. Imagens fotográficas representando a 5ª etapa. Painel A: Entrevista com as merendeiras; Painel B: Alunos anotando as respostas da entrevista.  
Fonte: A autora (2016).

No painel A, entrevista com as merendeiras, onde eles puderam fazer perguntas além das que estavam programadas. Descobriram que toda alimentação servida na escola passa pela supervisão da nutricionista que tem o cuidado de montar cardápios com calorias e nutrientes suficientes para os alunos naquele período em que estão na escola. Quando questionadas sobre qual o alimento preferido dos alunos, disseram que era arroz, feijão e farofa. E todos os entrevistadores concordaram. Painel B, alunos anotando as respostas da entrevista.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Você sabe o que você come, e por quê?”, este foi um dos questionamentos iniciais deste projeto, para abordar um assunto do cotidiano de todos, e que ao mesmo tempo muitas vezes, não se tem dado a importância devida, principalmente nessa faixa etária, onde a criança passa por um momento de transição, a adolescência.

Ao finalizar este Projeto Pedagógico pode-se verificar que o objetivo pretendido foi alcançado.

A participação dos alunos foi satisfatória, tiveram interesse e realizaram todas as atividades propostas. Conclui-se que a formação dos hábitos alimentares é muito importante e começa desde cedo. É comum a criança aceitar novos alimentos apenas após algumas tentativas e não nas primeiras, podendo parecer rejeição aos novos alimentos, mas é um resultado natural da criança, é preciso que seus cuidadores insistam sempre.

Na faixa etária, de 9 e 10 anos, onde este projeto foi aplicado, eles já tem uma seleção alimentar formada, mas tem discernimento para entender que no mundo de hoje, temos uma oferta muito grande de propagandas sobre alimentos, e muitas vezes esses nem sempre são o que um adolescente deveria consumir. O projeto veio ajudá-los a entender melhor o que devemos ou não comer com frequência, visto que estão em fase de crescimento.

O trabalho com a Pirâmide Alimentar permitiu apresentar de uma forma clara e objetiva os alimentos necessários a nossa saúde, mostrando o grau de importância a ser consumidos no nosso dia a dia, com mais qualidade.



## REFERENCIAS

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: Educação física. Brasília: MEC/SEF, 1997. Fonte: PORTAL EDUCAÇÃO - <http://www.portaleducacao.com.br/educacao/artigos/52472/qualidade-de-vida-e-saude-na-escola-abordagens-da-disciplina-de-educacafisica#!4#ixzz3deDKc0eY> acesso em 20 de junho de 2015

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Alimentação Escolar. Brasília, DF. Fev. 2008.

**COSTA, S.M.M.; HORTA, P.M.; SANTOS, L.C. Análise dos alimentos anunciados durante a programação infantil em emissoras de canal aberto no Brasil. Rev. bras. epidemiol. v.16 n.4 São Paulo, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2013000400976&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2013000400976&script=sci_arttext&tlng=pt)>. Acesso em: 05/06/2015.**

D777 Entretenimento- disponível no Youtube- Importância da Alimentação Saudável! – abril de 2014  
<https://www.youtube.com/watch?v=lbdnd0En-aA>

FERNANDEZ,P.M; IRALA, C.H. Avaliação das propagandas de alimentos destinadas ao público infantil. In press. 2000.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA - Promovendo a Alimentação Saudável. MINISTÉRIO DA SAÚDE - Secretaria de Atenção à Saúde - Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Disponível em: <[http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05\\_1109\\_M.pdf](http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf)>. acessado em 22/06/2015.

KIROIVA, Gethulio; reportagem sobre ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - CAMERA RECORD 13/04/2012. **Disponível em:** <https://www.youtube.com/watch?v=BR1z5AAO7R8> >. **Acesso em:** 08/06/2015

Ministério da Saúde (2008) Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília, DF.

OPET - Coleção Cidadania- Curitiba, 2015.  
[http://www2.opetvirtual.com.br//salaaula/estudos/biologia/058\\_nutricao/?cod\\_aula=6149&sNivelEduca=edu](http://www2.opetvirtual.com.br//salaaula/estudos/biologia/058_nutricao/?cod_aula=6149&sNivelEduca=edu) – acessado em 15 de julho de 2015

PAIVA, E.S. Cuidado com a merenda. Revista Projetos Escolares Educação Infantil. Ano. 3, n.26, 2006.

## **ANEXOS**

Aluno: \_\_\_\_\_

VOCÊ SABE O QUE VOCÊ COME ? E POR QUÊ?

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
CAFÉ					
LANCHE					
ALMOÇO					
LANCHE					
JANTAR					

**ENTREVISTA COM A MERENDEIRA DA ESCOLA**

QUAL O SEU NOME?

---

VOCÊ GOSTA DO QUE FAZ?

---

QUAL A IMPORTANCIA DE SEU TRABALHO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR?

---

QUE CARDÁPIO É O PREFERIDO DOS ALUNOS?

---

PODE NOS DESCREVER A RECEITA?

---